

 lefigaro.fr | 08/06/2020 (18:55:01) | 6198 signes | Ségolène Barbé
| Sciences & Environnement Actualité |

Pourquoi le volant nous rend fous

PSYCHOLOGIE - Entre peur de l'accident et sentiment de toute puissance, trop de conducteurs deviennent enragés dès qu'ils se retrouvent derrière un volant. Décryptage.

Alors que le trafic automobile reprend sur les routes de France, les mauvaises habitudes reviennent vite chez ceux qui se glissent derrière un volant. Les Français sont parmi les conducteurs les plus indisciplinés d'Europe: 69% d'entre eux insultent leurs pairs au volant (alors que la moyenne européenne n'est que de 56%) et 59% klaxonnent «*de façon intempestive*» les conducteurs qui les énervent... (selon le [Baromètre européen 2019 de la conduite responsable](#), réalisée par IPSOS auprès de 12.418 personnes dans 11 pays européens pour la Fondation VINCI Autoroutes). Les Américains parlent de «rage road» pour désigner cette «rage routière» qui saisisait en majorité des hommes (à 96%), d'un âge moyen de 33 ans, estimaient en 2010 deux chercheurs américains [dans la revue *Psychiatry*](#).

» LIRE AUSSI - [Les chiffres en trompe-l'œil de la sécurité routière](#)

Les emportements au volant sont même mesurés par les spécialistes sur une échelle spécifique («Driving Anger Scale», ou DAS), qui permet de mettre en évidence les situations de conduite les plus génératrices de colère. Queue de poisson sur l'autoroute, automobiliste qui accélère alors que nous cherchons à le doubler ou qui colle trop notre pare-choc arrière, place de parking volée sous notre nez par un indélicat formeraient le palmarès de nos colères au volant, [écrivaient en 2008 dans le *Bulletin de psychologie*](#) Patricia Delhomme et Arnaud Villieux, alors chercheurs au laboratoire de psychologie de la conduite (ex-Inrets devenu Ifsttar).

Une «bulle utérus» où nous régressons

Sorte de prolongement de soi, outil de liberté nous permettant de nous déplacer sans contraintes, la voiture est aussi le lieu où nous libérons nos pulsions les moins reluisantes: volonté de puissance, agressivité envers les faibles... Elle est aussi une soupape de sécurité qui nous

permet de nous défouler de nos frustrations quotidiennes. *«Le grand classique, c'est le bon patron, père de famille idéal, qui devient grossier et imbuvable au volant, comme si la voiture suscitait chez lui un autre comportement, qu'il ne s'autoriserait que s'il est seul... Tout change si sa femme ou ses enfants sont avec lui dans le véhicule»*, assure Jean-Marc Baillet, docteur en psychologie et auteur de nombreux livres sur le sujet dont *Le volant rend-il fou?* (Editions de l'Archipel, 2006).

» VOIRE AUSSI - [Réduire sa vitesse réduit-il le taux de mortalité sur la route?](#)

Objet de désir, signe extérieur de richesse et de réussite (voire de virilité), la voiture représenterait une sorte de *«bulle utérus»*, où nous régressons vers la toute-puissance du nourrisson, assure Jean-Pascal Assailly, psychologue, chercheur en sécurité routière et auteur de *Homo automobilis ou l'humanité routière* (Imago, 2018). Ainsi, on ne conduit pas forcément comme l'on vit. *«On croise tous les jours des gens qui se comportent très dangereusement sur la route mais très prudemment par rapport à leurs comptes en banque»*, assure-t-il.

«C'est toujours l'autre qui a tort»

En voiture, l'autre n'existe plus. Protégés dans notre coque de métal, nous nous sentons seuls au monde, nous pouvons vitupérer sans témoin... et nous avons toujours raison. *«C'est frappant de voir comment, sur la route, c'est toujours l'autre qui a tort, s'étonne Marie-Pascale Laurent, psychologue et animatrice de formations sur la sensibilisation aux comportements sur la route. Dans toutes les formations que j'anime, j'entends la même chose: ce n'est pas moi qui m'énerve, c'est l'autre qui m'énerve.»*

» LIRE AUSSI - [Cette France qui ne peut pas se passer de permis de conduire](#)

La route est aussi le lieu de nos préjugés. *«Nous nous énervons contre les jeunes ("Mais qu'est ce qu'on leur apprend!"), contre les vieux - ("Mais qu'est ce qu'ils font sur la route? Ils n'ont plus assez de réflexes...") ou encore contre les femmes... poursuit la psychologue. Notre rôle, c'est aussi de faire réfléchir chacun sur ses idées reçues, ses comportements. Certains ne supportent pas qu'on les double, ce qui révèle parfois une faille narcissique, un manque de confiance en soi...»*

Danger et rythme cardiaque

Si nous sommes si tendus au volant, c'est aussi à cause du stress, de la peur de l'accident. *«Une voiture qui nous colle d'un peu trop près ou qui nous fait une queue de poisson accélère notre rythme cardiaque car nous nous sentons menacés dans notre espace d'intimité. Lorsqu'on arrive à un rythme cardiaque très élevé, on peut en venir à faire n'importe quoi»*, affirme Jean-Marc Baillet, qui a disposé des capteurs cardiaques sur des conducteurs dans le cadre de ses enquêtes.

Pour moins s'énerver au volant, il faudrait déjà apprendre à mieux gérer ses émotions. *«Respiration ventrale, playlist de relaxation, malaxage d'une petite balle en mousse pour évacuer le stress par les mains... Tous ces outils peuvent faire baisser le niveau de stress et le rythme cardiaque*, assure Jean-Marc Baillet. *Pendant la conduite en ville, je recommande aussi d'oxygéner son cerveau en lui donnant des moments de plaisir, de prendre le temps de jeter un coup d'oeil aux arbres, à la rivière, à la fontaine sur la petite place...»* Donnez de l'air à votre cerveau... et il cessera de voir rouge!

La rédaction vous conseille :

[Les géants français du BTP inventent les routes du futur](#)

[L'alcool au volant, source d'accidents à travers l'Europe](#)

[Le portable au volant plus durement sanctionné](#)



69% des conducteurs français insultent leurs pairs au volant, selon le Baromètre européen de la conduite responsable.© 4016034/Vladimir

Mucibabic - stock.adobe.com

Rythme cardiaque Trafic automobile Taux de mortalité

Alcool au volant Jean-Marc Bailet Vinci Autoroutes

Europe France